



Nêspera

e suas receitas

Mogí é
AGRO

Nêspera

A nêspera é uma fruta pequena tipo pomo, como a maçã, pera e marmelo, pertencente à família Rosaceae, de cor amarela e casca aveludada, é também chamada de ameixa amarela ou ameixa-japonesa, sendo amplamente distribuída nas regiões subtropicais do globo.

Tipos de Nêspera

Fukuhara: também conhecida como Precoce de Itaquera tem formato oval tem sabor doce levemente ácido. Sua coloração é alaranjada por fora e amarela por dentro.

Mizuhô: tem formato oval arredondado e é a mais doce da espécie. Sua coloração é amarelada por fora e alaranjada por dentro.

Tanaka: tem formato oval alongado, sabor doce e levemente ácido. Sua coloração é alaranjada por dentro e por fora.



Consumo

A nêspera é parecida com a maçã, em termos nutricionais, pois possui alto teor de açúcar, acidez e pectina. Esta fruta pode ser consumida das seguintes maneiras:

In natura, podendo ser combinada com outras frutas frescas em sumos, vitaminas, sorvetes e saladas de frutas.

A nêspera, por ter a consistência firme, é indicada para a confecção de compotas, recheios e coberturas de bolos e tortas doces.

Outra forma de utilização muito comum desta fruta é como geleia.

Produção Local

A nêspera é uma fruta originada nas florestas tropicais e nas regiões montanhosas do sudeste chinês, tendo se espalhado por todo o continente asiático, incluindo o Japão e, posteriormente, para todo o mundo. A sua exploração racional, com real importância econômica, limita-se a alguns países, como Japão, Espanha, Israel e Brasil.

O cultivo no Brasil é feito em São Paulo, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, e ocorre em outros estados pela sua ampla adaptação.

No Estado de São Paulo, iniciou-se o cultivo econômico na década de 40, com interesse crescente entre os fruticultores, chegando à cerca de 200 mil plantas em 1985, principalmente nas regiões produtoras de Mogi das Cruzes e Atibaia. O estado ainda é o maior produtor do Brasil atualmente, com 87 mil pés em produção registrados na safra 2018/2019. O cultivo se destaca nos municípios de Bragança Paulista, Itapetininga e Mogi das Cruzes.

De acordo com o censo agropecuário do IBGE de 2017, Mogi das Cruzes possui 61 estabelecimentos que cultivam 50 pés ou mais de nêspera, em uma área de colheita total de 68 hectares, tendo esses estabelecimentos uma produção total de 352 toneladas no ano e um valor de produção de R\$2.363.709,00.



Nutrientes

A nêspera é uma fruta rica em fibras insolúveis e em antioxidantes, além disso possui vitamina A, vitamina C, sais minerais, cálcio e fósforo. A presença de pectina no fruto auxilia na redução dos níveis de colesterol. Ainda em sua composição contém o manganês que contribui para a saúde dos ossos e o cobre que contribui para o bom funcionamento metabólico do corpo.

Tabela Nutricional

Valor energético (kcal)	42,5	2%
Carboidratos (g)	11,5	4%
Proteínas (g)	0,3	0%
Fibra alimentar (g)	3,0	12%
Cálcio (mg)	19,7	2%
Vitamina C (mg)	3,2	7%
Manganês (mg)	0,1	4%
Magnésio (mg)	9,7	4%
Fósforo (mg)	10,1	1%
Ferro (mg)	0,2	1%
Potássio (mg)	112,9	-
Cobre (ug)	0,1	0%
Zinco (mg)	0,1	1%

Benefícios

Melhora a saúde da pele
Mantém a pressão arterial
Ajuda na perda de peso

Melhora a saúde da visão
Fortalece ossos e dentes

Cultivo

O plantio das mudas deve ser realizado no período quente e chuvoso de cada região. As principais técnicas culturais empregadas na cultura da nespereira são: capinas, podas de formação e de limpeza, desbaste e ensacamento dos frutos. O desbaste dos frutos e a proteção dos remanescentes, três a cinco por cacho, com folhas duplas de papel são operações indispensáveis para a obtenção de produto comercializável. O ensacamento com papel opaco, além de proteger as frutas contra as pragas, controla a incidência de “manchas arroxeadas”, o que deprecia amplamente os frutos para o comércio, especialmente no cultivar Mizuho, o mais suscetível a esse distúrbio genético-fisiológico.

A nespereira se desenvolve bem em regiões onde a temperatura média anual está acima de 15°C, não sujeitas a temperaturas abaixo de 3°C, condição que ocasiona a morte dos frutos novos. Prefere solos profundos e ricos em matéria orgânica e com boa disponibilidade de água. No Estado de São Paulo, a quantidade total de água que a planta necessita durante o ano é, geralmente, satisfeita com as chuvas e pela utilização de cobertura morta. Durante o inverno, a árvore não perde todas as folhas, o que a faz suportar temperaturas abaixo de zero grau.

A árvore é uma planta de médio a grande porte e o peso do fruto pode variar de 30g a 80g. A colheita se estende de junho a setembro, sendo que o pico de produção ocorre de julho a agosto. De início, a nespereira produz bons frutos a partir do segundo ano de cultivo, sendo que esta produção se estende por mais de 20 anos.



Bolo de Nêspera

Ingredientes:

Manteiga para untar
Farinha de trigo para polvilhar
4 ovos inteiros
3/4 de xícara de açúcar
1 2/3 de xícara de farinha de trigo
1 colher de fermento em pó
4 colheres (sopa) de manteiga derretida
2 colheres (sopa) de leite
25 nêsperas
6 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180 °C), unte a assadeira com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Reserve. Numa tigela, bata bem os ovos com o açúcar e vá acrescentando a farinha de trigo já peneirada junto com o fermento. Adicione a manteiga e o leite e bata até a mistura ficar homogênea. Passe a massa para a assadeira preparada e alise a superfície com uma espátula. Tire a pele das nêsperas, corte-as ao meio, elimine os caroços e vá enterrando as frutas na massa do bolo com a parte côncava para cima. Polvilhe com o açúcar e leve ao forno preaquecido para assar. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme num prato de servir.



Geléia de Nêspera

Ingredientes:

1kg de nêsperas
1/2kg de açúcar demerara ou orgânico
1 xícara de água
1 colher de suco de limão

Modo de Preparo:

Tire as pontas da fruta e o caroço. Não descasque. Junte com a água e cozinhe, deixando ferver, em uma panela grande, não deixe a mistura derramar. Depois de aproximadamente 20 a 30 minutos, quando as nêsperas estiverem bem cozidas e desmanchadas, deixe esfriar um pouco e peneire-as em um escurridor de macarrão. Acrescente o açúcar, misture bem e leve-as novamente ao fogo. Se preferir, junte 1 colher de suco de limão.

Cozinhe até a mistura soltar do fundo da panela. A geleia estará no ponto quando ao colocar uma gota em um prato, esta não se esparramar. Esse doce pode ser servido com torradas, sobre sorvetes, ser utilizado como recheio em bolos e panquecas doces.



Batido de Nêspera

Ingredientes:

350g de nêsperas

5 tâmaras

300g de bebida vegetal (soja, arroz, aveia, amêndoa, gergelim...)

10g de sementes de sésamo brancas

250g de água

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos a água e bata. Acrescente a água e bata mais um pouco, para misturar bem.

OBS: Na falta de algum dos ingredientes pode substituir por outros, pois, a nêspera combina com várias frutas, cereais e tipos de sementes comestíveis.



Panqueca de Nêspera

Ingredientes:

300g de nêsperas limpas
300g de farinha
2 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de iogurte grego
1 colher de sopa de fermento em pó
Raspa de 1 laranja
100g de manteiga derretida

Modo de Preparo:

Com os ingredientes já separados, limpe as nêspera e rapidamente, em um processador ou liquidificador junte todos os ingredientes, reservando somente a farinha.

Bata até obter um líquido homogêneo. Coloque o líquido em uma tigela e com a ajuda de um fouet adicione a farinha aos poucos.

Em uma frigideira antiaderente pré-aquecida, unte com manteiga e frite a massa até ela começar a soltar ou ficar douradinha.

Sirva com o acompanhamento que desejar.



Compota de Nêspera

Ingredientes:

5 nêspersas picadas
1 cápsula de chá de camomila
1 ½ colher (sopa) de açúcar
1 ou 2 anis estrelado

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque as nêspersas, o açúcar, o chá de camomila e o anis estrelado. Deixe em fogo médio por aproximadamente 10 minutos, ou até o líquido chegar a consistência de calda.



Mousse de Nêpera

Ingredientes:

2 iogurtes naturais sólidos
20g de pólen de abelha
6 folhas de stevia
200g de nêperas
20g de sementes de linhaça

Modo de Preparo:

Descasque e corte as nêperas em pedaços e triture (pode retirar cerca de 50 gramas de nêperas para decorar).

Retire os iogurtes da embalagem e envolva com o pólen de abelha, a stevia picada e o puré de nêperas.

Torre as sementes de linhaça.

Sirva a mousse de nêperas polvilhada com as sementes de linhaça torradas.





PREFEITURA DE
MOGI DAS CRUZES



MOGI!

viva a nossa cidade

Apoio:



Esta é uma publicação da Secretaria de Transparência e Comunicação Social da Prefeitura Municipal de Mogi das Cruzes
Au. Ver. Narciso Yague Guimarães, 277, Centro Cívico – Mogi das Cruzes – SP • CEP 08790-900 • Tel.: (11) 4798-5025
www.mogidascruzes.sp.gov.br